COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para pedir partes de repuesto, ponga-se en contacto con la tienda donde compró su caminadora. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado para la siguiente información:

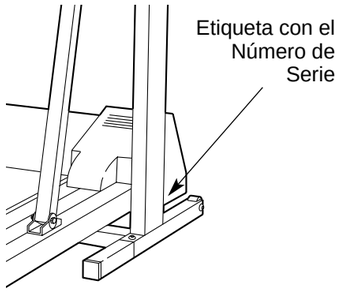
1. EL NUMERO DE MODELO de la máquina (PETL42560).
2. EL NOMBRE de la máquina (la caminadora PROFORM® 585 TL).
3. EL NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual).
4. EL NUMERO de la(s) parte(s) (vea el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES en la parte central de este manual).
5. LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) (vea el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES en la parte central de este manual).

Parte Núm. 137614 R0697A PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. © 1997 Impreso en E.U.A

PRO-FORM® 585 TL

LOW PROFILE TREADMILL

Núm. de Modelo PETL42560
Núm. de Serie _____



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, ponga-se en contacto con la tienda donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCION:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 7
COMO DOBLAR Y MOVER LA CAMINADORA 10
PROBLEMAS 12
GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO 14
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: En la parte central de este manual se encuentran un DIBUJO DE LAS PARTES y una LISTA DE PARTES. Guarde el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES para futuras referencias.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocución, o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**

3. **Esta caminadora está diseñada para uso en casa solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

4. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior. No coloque la caminadora cerca de una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para protección, cubra el piso debajo de la caminadora.**

5. **Mantenga la caminadora adentro, lejos de polvo y humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto, o cerca de agua.**

6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles, o donde esté siendo administrado oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora a todo tiempo.**

8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 115 kg o menos. Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**

9. **Use ropas apropiadas cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de soporte atlético es recomendable para hombres o mujeres. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias solamente. Utilice siempre zapatos atléticos.**

10. **Conecte el cable eléctrico directamente a una salida de corriente de 8 o más amperios (ver INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

11. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**

12. **Mantenga el cable de corriente lejos de superficies calientes.**

13. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras su aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable de corriente o la clavija están dañados o si la caminadora no esta trabajando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no está trabajando apropiadamente).**

14. **Desconecte siempre el cable eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, deben ser lle-**

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes:

Calentamiento

Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, frecuencia cardiaca, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

Frecuencia del Ejercicio

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—no los haga de prisa.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. EXTENSIONES DE TENDON DE LAS CORVAS

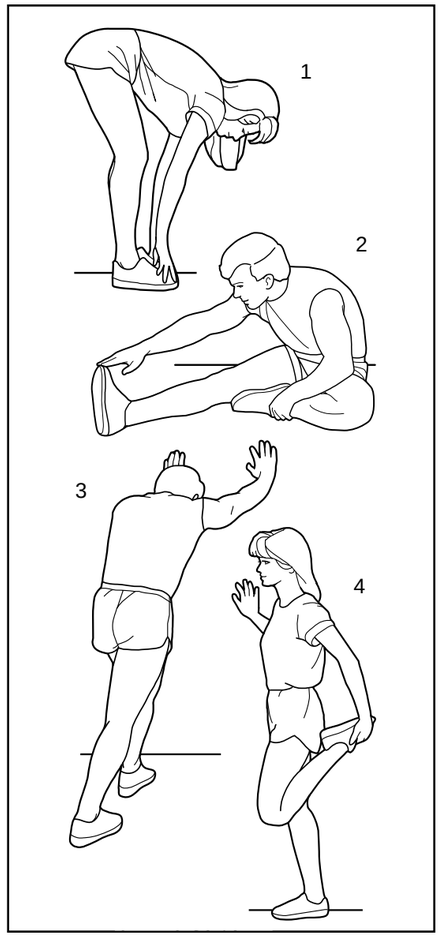
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. EXTENSIONES DE TENDON DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICEPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

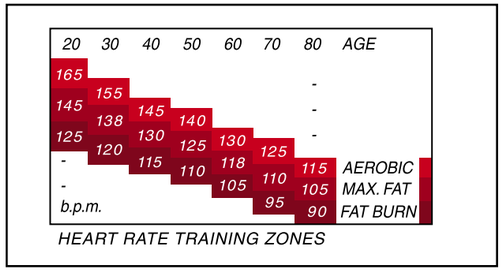
⚠ AVISO: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas de su frecuencia cardiaca de su corazón. La intención del sensor es solamente para servir como una ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general de frecuencia cardiaca.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados. Recuerde, estas son unas guías generales. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontra al usar su frecuencia cardiaca como una guía. La gráfica que se muestra abajo enseña algunos niveles de frecuencias cardiacas que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos. (Esta gráfica también se puede encontrar en la consola).



HEART RATE TRAINING ZONES

Para encontrar la frecuencia cardiaca apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de arriba de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números abajo de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. Los dos números más bajos son unas frecuencias cardiacas que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es la frecuencia cardiaca recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un periodo de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa calorías de carbohidratos que son fácilmente accesibles como energía. Solo despues de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento. También puede ser de ayuda el poner el control de la velocidad en la consola para FAT BURN (QUEMAR GRASA) para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiado. (Vea la página 9).

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio deben de ser “aeróbicos”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento. También puede ser de ayuda el poner el control de la velocidad en la consola para AEROBIC (aeróbico) para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiado. (Vea la página 9).

Acondicionamiento Atlético a Nivel Alto

Si su meta es desempeñar un acondicionamiento atlético a nivel alto, ponga el control de la velocidad en PERFORMANCE (DESEMPENO) para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiado. (Vea la página 9). Nota: Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, mantenga su frecuencia cardiaca cerca de la parte baja de su zona de entrenamiento.

Para medir su frecuencia cardiaca mientras hace sus ejercicios, use el sensor de pulso en la consola. (Vea la página 9). Si su frecuencia cardiaca está muy alta o muy baja, ajuste la velocidad o la inclinación de su caminadora hasta que su frecuencia cardiaca esté en el nivel apropiado.

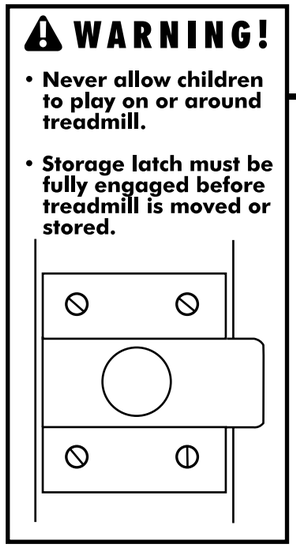
vados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

15. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando ejercite en la caminadora.**
16. **La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
17. **Para prevenir el sobrecalentamiento, no haga funcionar la caminadora continuamente por más de una hora.**
18. **Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre saque la llave cuando la caminadora no esté en uso.**
19. **Revise y apriete todas las partes de la caminadora cada tres meses.**
20. **Nunca deje caer o inserte objetos en alguna abertura.**
21. **No intente alzar, bajo o mover la caminadora hasta que sea apropiadamente ensemblada. (Vea MONTAJE en las páginas 5 y 6, y vea COMO MOVER LA CAMINADORA a página 11). Usted debe ser capaz de cargar 20 kg con seguridad para levantar, bajar o mover la caminadora.**
22. **Cuando doble o mueva la caminadora, asegúrese que el sujetador del seguro de almacenamiento esté completamente asegurado.**
23. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona ejercitando, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente para cumplir la función de ayuda al ejercitar, determinando la frecuencia cardiaca usual en general.**

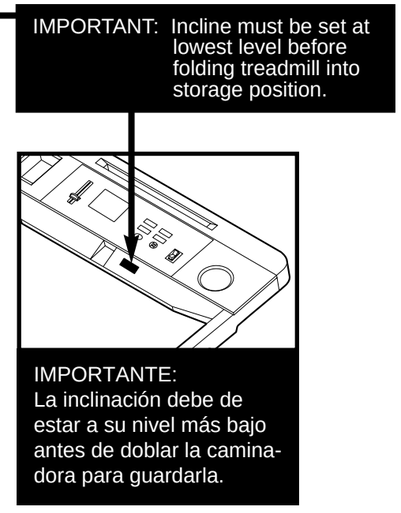
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Las calcomanías mostras, debe ser colocada sobre su caminadora. Si unas de las calcomanías se pierde, o si no está legible, por favor comuníquese con el vendedor para ordenar una reposición sin costo de la calcomanía (vea COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO en la contraportada de este manual). Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.


⚠ WARNING!
• Never allow children to play on or around treadmill.
• Storage latch must be fully engaged before treadmill is moved or stored.

¡ADVERTENCIA!
• Nunca permita a los niños jugar con o cerca de la caminadora.
• El seguro de almacenamiento debe estar completamente engendrado antes de que la caminadora sea movida o guardada.

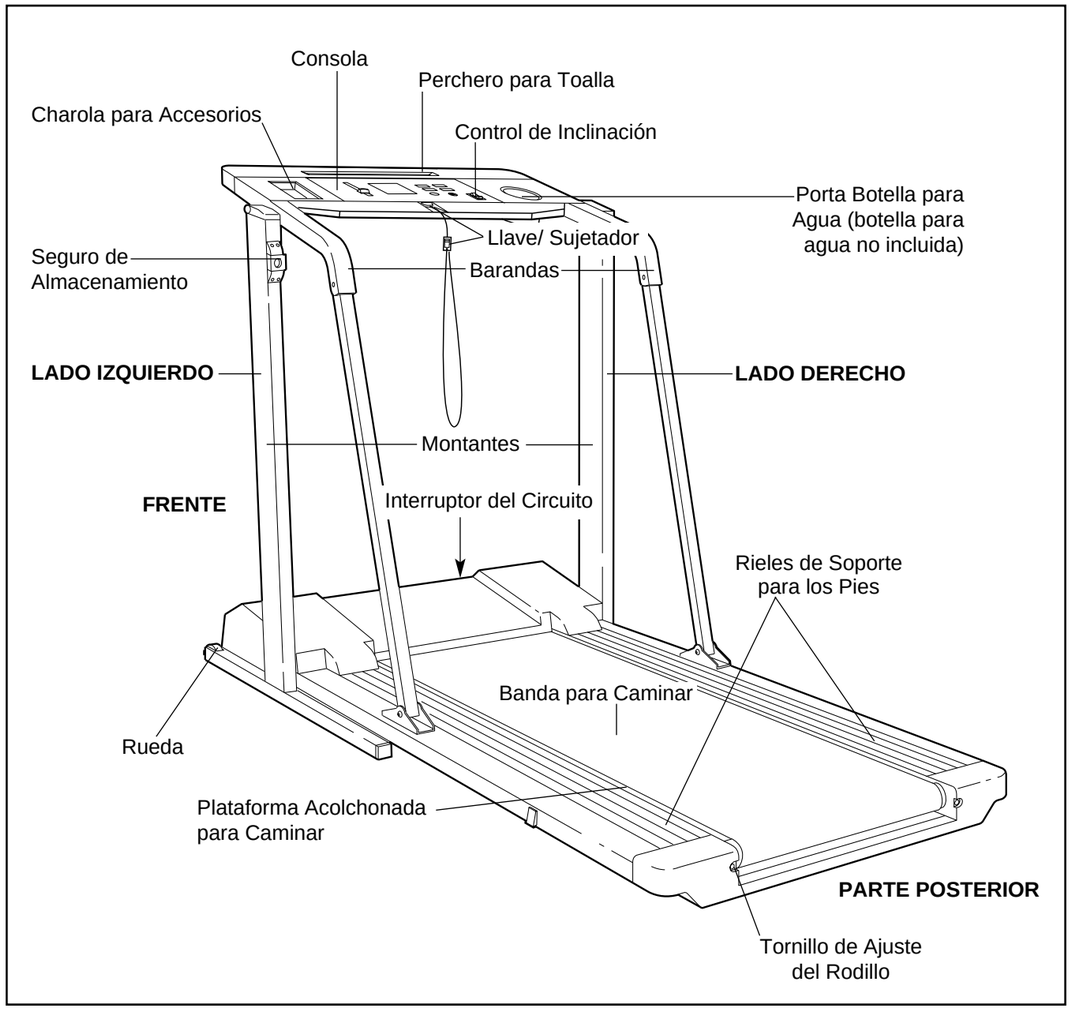

IMPORTANT: Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.
IMPORTANTE:
La inclinación debe de estar a su nivel más bajo antes de doblar la caminadora para guardarla.

ANTES DE COMENZAR

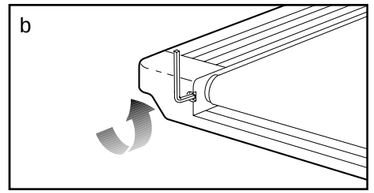
Gracias por seleccionar la caminadora PROFORM® 585 TL. La caminadora PROFORM® 585 TL combina diseños innovadores con tecnología avanzada para ofrecer una excelente forma de ejercicio cardiovascular en la conveniencia y privacidad de su hogar. Y cuando usted no esté haciendo ejercicio, el exclusivo 585 TL puede ser doblado, requiriendo menos de la mitad del espacio que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si hay preguntas, comuníquese con el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo de la caminadora es PETL42560. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



b. Si la banda se ha movido a la derecha, primero quite la llave y **DISCONECTE EL CABLE ELECTRICO**. Usando la llave “L”, gire el tornillo de ajuste del rodillo en dirección contraria las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Conecte el cable eléctrico y deje que funcione por unos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



6. SINTOMA: LA CAMINADORA ESTA DESNIVELADA SOBRE EL PISO

a. Asegúrese de que las seis almohadillas de la base estén colocadas en su caminadora (vea el paso 2 del montaje en la página 5).

PROBLEMAS

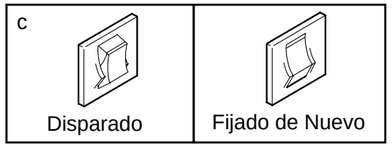
La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser solucionados siguiendo estos pasos.

1. PROBLEMA: SU CAMINADORA NO SE ENCIENDE

a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado en un regulador protector y que el regulador protector esté conectado en un tomacorriente con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 19 mm para uso general de 1,50 metros de largo aproximadamente.

b. Asegúrese de que la llave esté completamente dentro del interruptor de la consola. Varios indicadores en la consola deberán encenderse. (Vea el paso 1 en la página 9).

c. Inspeccione el interruptor de circuito que puede ser encontrado en el armazón cerca del cable eléctrico. Si el interruptor de circuito ha sido disparado, el botón interruptor se verá como en la figura. Para fijarlo de nuevo, deje que su caminadora se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.



2. PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTÁ EN USO

a. Inspeccione el interruptor de circuito que se encuentra en el marco de la caminadora cerca del cable eléctrico. Si el botón esta fuera de su lugar, el interruptor ha sido disparado. (Vea 1. c. encima). Para fijarlo de nuevo, deje que su caminadora se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico está conectado.

c. Quite la llave de seguridad de la consola. Insértela completamente otra vez. (Vea el paso 1 en la página 9).

d. Si la caminadora todávia no se mueve, por favor comuníque con el vendedor.

3. PROBLEMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN APROPIADAMENTE

a. Cheque las baterías de la consola. (Vea INSTALACIÓN DE LAS BATERÍAS en la página 8). La mayoría de los problemas son el resultado de baterías bajas.

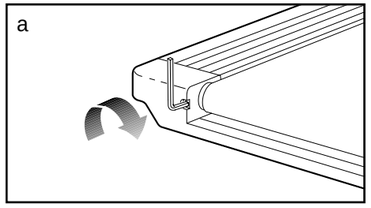
4. PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

a. Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 19 mm para uso general de 1,50 m de largo aproximadamente.

b. Si la banda todavía se detiene cuando se camina en ella, por favor comuníque con el vendedor.

5. PROBLEMA: LA BANDA ESTA FUERA DE CENTRO O SE RESBALA

a. Si la banda se ha movido a la izquierda, primero quite la llave y **DISCONECTE EL CABLE ELECTRICO**. Usando la llave “L”, gire el tornillo de ajuste del rodillo en dirección de las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Conecte el cable eléctrico y deje que funcione por unos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. **Herramientas necesarias para el montaje: Un desarmador estrella , una llave “L” , y tijeras (no incluida).**

1. **Refiérase al dibujo de la página 4 e identifique el lado derecho de la caminadora.** Con la ayuda de una segunda persona, con cuidado acueste la caminadora del lado derecho; **no acueste la caminadora del lado izquierdo o tal vez pueda dañar el seguro de almacenamiento.**

   Firmemente deslice una Extensión de la Base (76) a un lado de la Base (86). Usando la Llave “L” (89), apriete un Tornillo para la Extensión (13) a la Extensión de la Base y la Base.

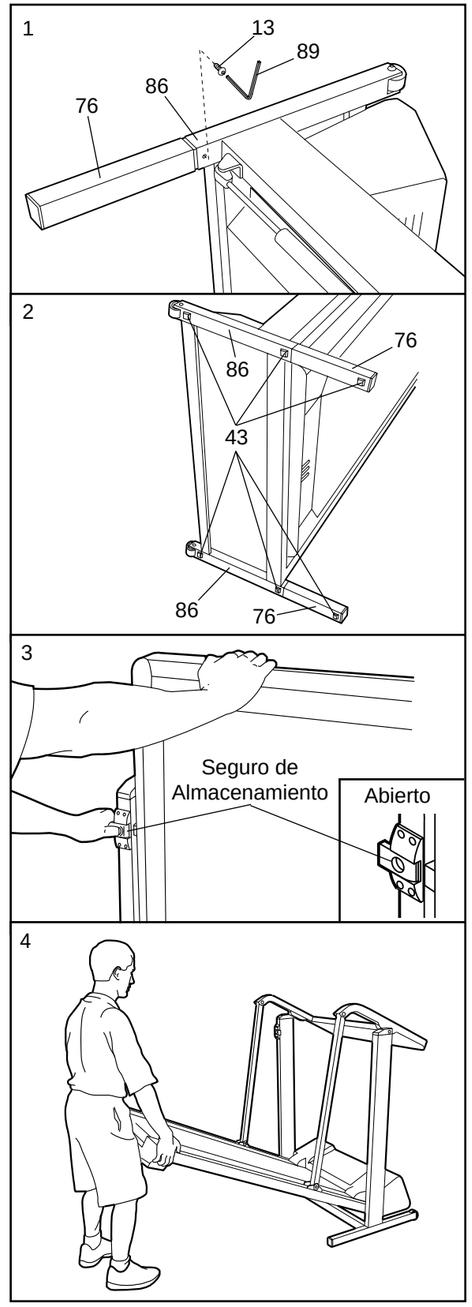
   Coloque la otra Extensión de la Base (que no se muestra) de la misma manera.

2. Coloque seis Cojines de la Base (43) a la Base (86) y las Extensiones de la Base (76) en los lugares indicados. Nota: Tal vez se incluya un Cojín de la Base extra.

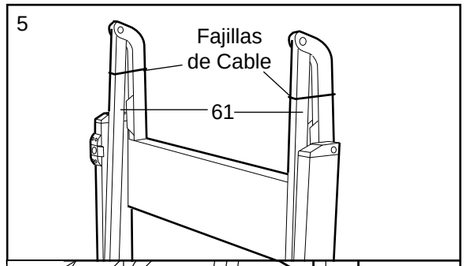
   Con la ayuda de una segunda persona, con cuidado levante la caminadora a la posición vertical de tal manera que la Base (86) y las Extensiones de la Base (76) estén descansando en el suelo.

3. Sostenga la parte alta de la caminadora con su mano derecha de la manera en que se muestra. Usando su dedo pulgar izquierdo, deslice para abrir el seguro de almacenamiento y manténgalo abierto. Pivotee la caminadora hasta que el marco pase el seguro de almacenamiento.

4. Sostenga la caminadora firmemente con las dos manos, y baje la caminadora al suelo. **Para disminuir la posibilidad de lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda derecha.**

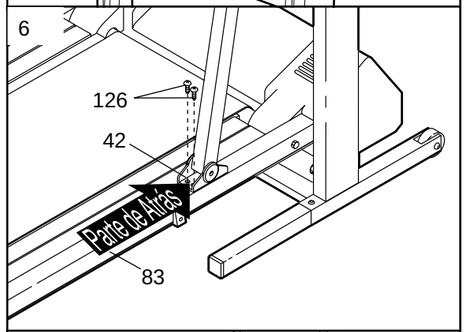


5. Corte las fajillas de cable de las Barandas (61).



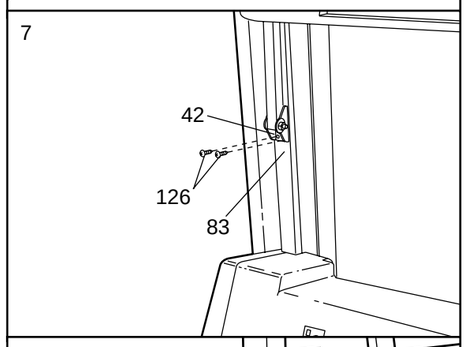
6. Remueva los cuatro Tornillos del Sujetador de la Baranda (126) del lado derecho del Marco (83). Posicione el Sujetador de la Baranda (42) sobre los cuatro orificios que tiene el Marco. Atornille flojamente dos de los Tornillos en los orificios de la parte de atrás del Sujetador y en el Marco como se muestra.

   Repita este paso en el lado izquierdo del Marco (83).

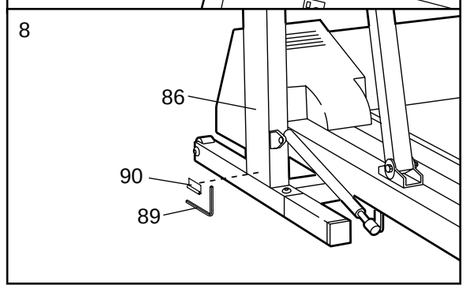


7. Localice la sección COMO DOBLAR LA CAMINADORA PARA GUARDARLA en la página 10. Siga las instrucciónes para doblar la caminadora.

   Atornille dos más de los Tornillos del Sujetador de la Baranda (126) al Sujetador de la Baranda (42) y el Marco (83). Firmemente apriete todos los cuatro Tornillos en el Sujetador. Atornille dos Tornillos más en el Sujetador de la Baranda izquierda y el Marco (que no se muestra). Firmemente apriete todos los cuatros Tornillos en el Sujetador.



8. Quite el papel posterior del Sujetador Adhesivo (90). Presione el Sujetador Adhesivo sobre la Base (86) en la posición indicada. Presione la Llave “L” (89) en el Sujetador Adhesivo.

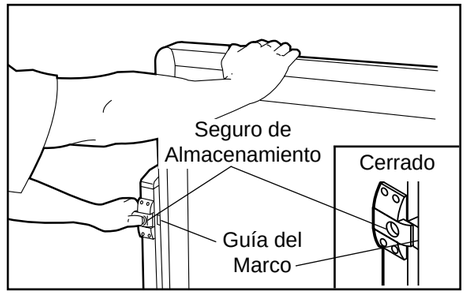


9. Asegúrese de que todas las partes estén apretadas antes de que usted use la caminadora.

Nota: Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete por debajo de la caminadora. Para obtener información de como ordenar un tapete, vea COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO en la contraportada.

2. Coloque su mano derecha en la posición mostrada a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Levante la caminadora hasta que el seguro de almacenamiento cierre sobre la guía del marco. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento cierre completamente sobre la guía del marco.**

   Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30 grados.



COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, coloque la caminadora en posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el cerrojo de almacenaje esté cerrado totalmente sobre la guía del marco.**

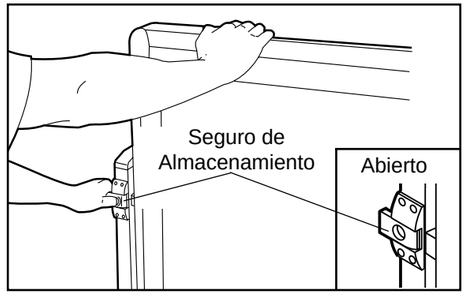
1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre la base como se muestra.

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin recargarla hacia atrás, o los cojinetes de la base pueden salirse. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

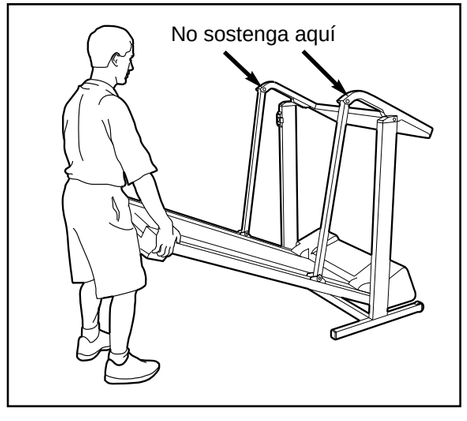
3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA USARLA

1. Sostenga el extremo superior de la caminadora con su mano derecha como se muestra. Usando su pulgar izquierdo, deslice el seguro de almacenamiento para abrirlo. Pivotee la caminadora suavemente hasta que la guía del marco y el marco se separe del seguro de almacenamiento.

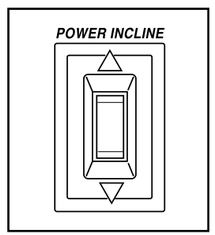


2. Sostenga la caminadora firmemente con ambas manos y baje la caminadora hasta el piso. **Precaución: Para evitar pelliscarse las manos, no sostenga la caminadora en los lugares indicados con las flechas. Para disminuir posibles lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda recta.**



Asegúrese que su pulgar está en la posición mostrada y que esté aplicando la presión indicada. Pruebe el sensor varias veces hasta que se familiarice con él. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su pulso.

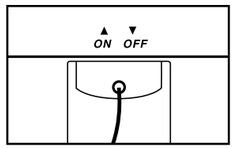
6 **Cambie la inclinación de su caminadora, si desea.**



Para aumentar o disminuir la inclinación, presione la parte alta o baja del botón de inclinación. **Impor-tante: No cambie la inclinación de su camin-adora poniendo objetos debajo de su caminado-ra. Cambie la inclinación solamente de la manera en que se muestra en la parte de arriba.**

Importante: Antes de doblar la caminadora, ajuste la inclinación a la posición más baja.

7 **Cuando usted termine de hacer sus ejercicios, detenga la banda para caminar y remueva la llave.**



Párese en los rieles para los pies, detenga la banda para caminar, y remueva la llave de la consola. Guarde la llave en un lugar seguro.

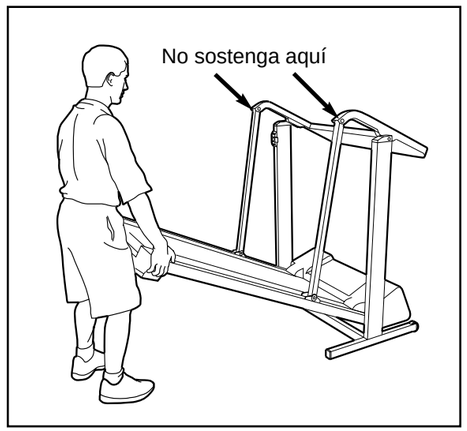
Nota: En cualquier momento de que la banda para caminar se detenga o que cualquier botón de la consola se deje de presionar por un tiempo de cinco minutos, las ventanillas automáticamente se apagarán para conservar las baterías.

COMO DOBLAR Y MOVER LA CAMINADORA

COMO DOBLAR LA CAMINADORA PARA GUARDARLA

Antes de doblar la caminadora, ajuste la inclinación a la posición más baja. **Si la inclinación no está en la posición más baja, la caminadora se dañará permanentemente. Enseguida desconecte el cable eléctrico. Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.**

1. Sostenga la caminadora con sus manos en los sitios que se muestran a la derecha. **Precaución: Para evitar pelliscarse las manos, no sostenga la caminadora en los lugares indicados con las flechas. Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de levantarla con sus piernas en lugar de con su espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



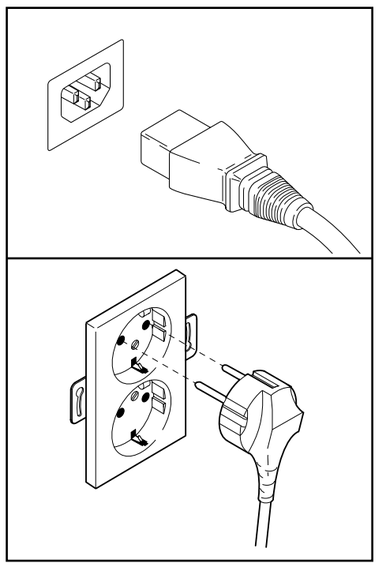
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR PERFORMANT LUBE™

Su caminadora, tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento.

IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar uso excesivo.

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL POLO DE TIERRA

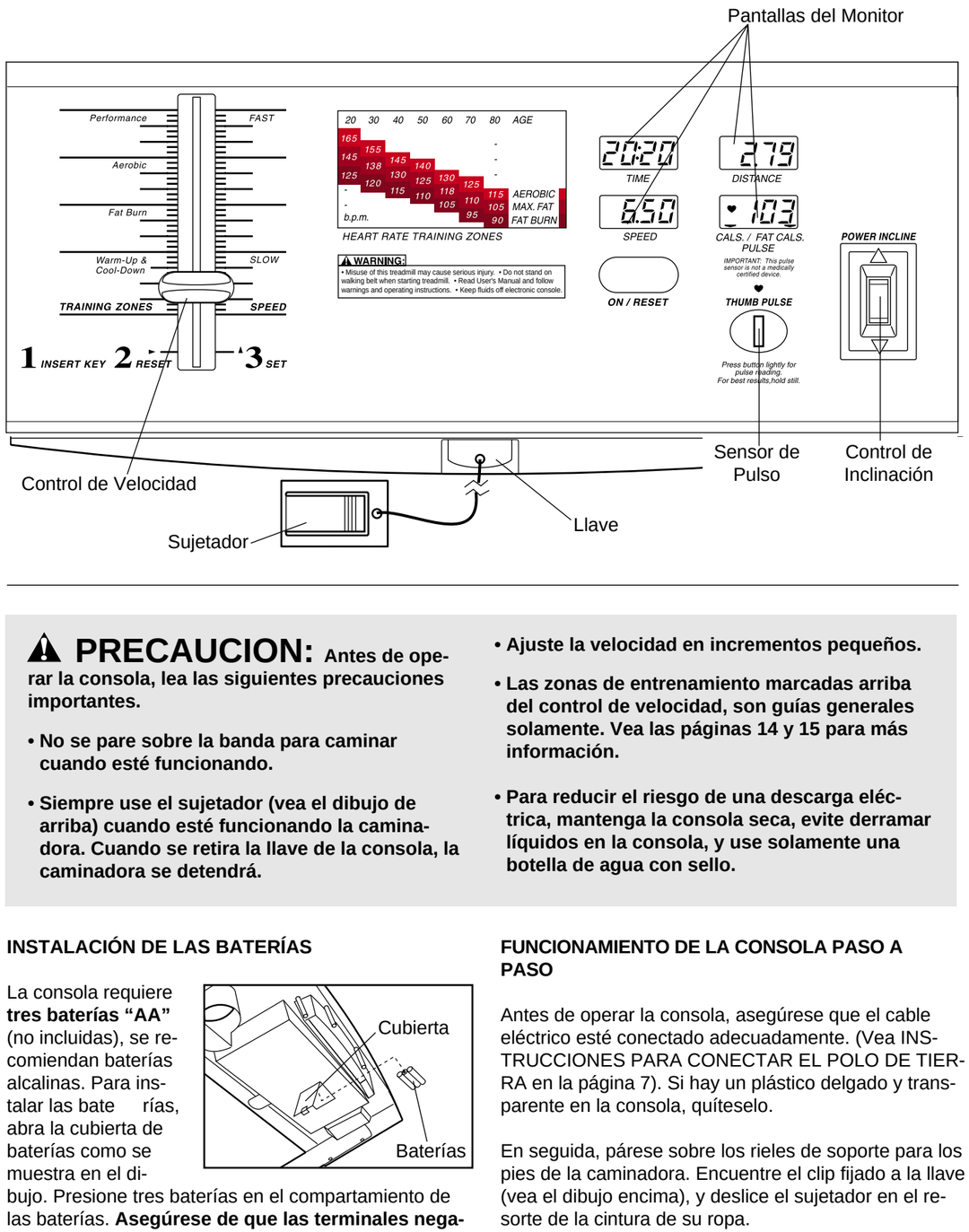


Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica.

Conecte el extremo indicado del cable eléctrico en la caminadora. Conecte el otro extremo del cable eléctrico en el tomacorriente que tenga una instalación de conexión de tierra adecuada de acuerdo a los reglamentos de la localidad.

⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique la clavija original. Si ésta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



⚠ PRECAUCION: Antes de operar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté funcionando.**
- **Siempre use el sujetador (vea el dibujo de arriba) cuando esté funcionando la caminadora. Cuando se retira la llave de la consola, la caminadora se detendrá.**
- **Ajuste la velocidad en incrementos pequeños.**
- **Las zonas de entrenamiento marcadas arriba del control de velocidad, son guías generales solamente. Vea las páginas 14 y 15 para más información.**
- **Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica, mantenga la consola seca, evite derramar líquidos en la consola, y use solamente una botella de agua con sello.**

INSTALACIÓN DE LAS BATERÍAS

La consola requiere **tres baterías "AA"** (no incluidas), se recomiendan baterías alcalinas. Para instalar las bate rías, abra la cubierta de baterías como se muestra en el dibujo. Presione tres baterías en el compartamiento de las baterías. **Asegúrese de que las terminales negativas (–) de las baterías estén tocando los resortes.** Cierre la cubierta de las baterías.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

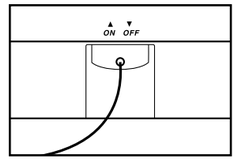
Antes de operar la consola, asegúrese que el cable eléctrico esté conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL POLO DE TIERRA en la página 7). Si hay un plástico delgado y transparente en la consola, quíteselo.

En seguida, párese sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el clip fijado a la llave (vea el dibujo encima), y deslice el sujetador en el resorte de la cintura de su ropa.

Siga los pasos sencillos en las páginas 8 y 9 para operar la consola.

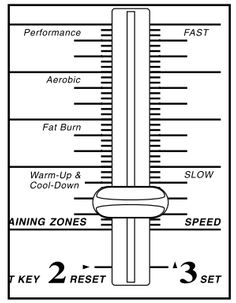
1 Inserte completamente la llave en el interruptor de corriente.

Al insertar la llave no encenderán las pantallas. Las pantallas se encenderán cuando el botón de ON/RESET sea presionado o cuando la caminadora empiece a funcionar.



2 Reajuste el control de velocidad.

Deslice el control de velocidad hacia abajo en la posición de RESET. **Nota: Cada vez que la banda para caminar se pare, el control de la velocidad debe ser regresado a la posición de RESET antes de que la banda para caminar pueda volver a funcionar.**



3 Poniendo a funcionar la banda para caminar.

Despues de que usted mueva el control a la posición de RESET, lentamente deslícelo hacia arriba hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad. Cuidadosamente párese sobre la banda para caminar y empiece el ejercicio. Cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee, moviendo el control de velocidad.

Para detener la banda para caminar, párese sobre los rieles para pies y mueva el control de velocidad a la posición de RESET.

4 Observe su progreso con las tres pantallas.

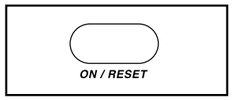
Ventanilla de TIME (Tiempo)—Esta ventanilla muestra el tiempo total que ha caminado o corrido en su caminadora.

Ventanilla DISTANCE (Distancia)—Esta ventanilla muestra la distancia que ha caminado o corrido.

Ventanilla de SPEED (Velocidad)—Esta ventanilla muestra la velocidad de la banda para caminar.

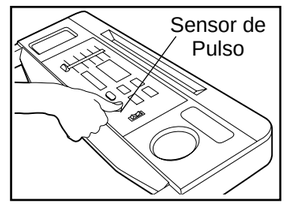
Ventanilla de CALORIES/FAT CALORIES/PULSE (Calorías /Calorías grasas/Pulso)—Esta pantalla muestra los números aproximados de calorías y calorías grasa que usted ha quemado. (Vea QUEMAR GRASA en la página 14 para una explicación de calorías grasa). Cada siete segundos, la pantalla cambiará automáticamente de un número a otro. El indicador de FAT CALS se prenderá cuando el número de calorías se muestre. Nota: Esta ventanilla también le mostrará su pulso cuando el sensor de pulso se usa.

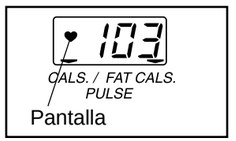
Las pantallas pueden ser reinstaladas si se desea, presionando el botón RESET.



5 Mida su pulso si lo desea.

Para utilizar el sensor de pulso, párese sobre el riel de soporte para pies y coloque su pulgar en el sensor de pulso como se muestra. El sensor de pulso es activado con la presión. Presione hacia abajo completamente el sensor de pulso. **No presione demasiado fuerte o reducirá la circulación en su pulgar y su pulso no será detectado.** En seguida levante suavemente su pulgar, hasta que el indicador de la condición cardiaca en la pantalla de CALORIES/FAT CALORIES/PULSE (Calorías/Calorías Grasas/Pulso) mantenga la señal **intermitente**. Mantenga su pulgar a este nivel. Después de 5 o 10 segundos, su pulso será mostrado. Sostenga su pulgar sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa. Si la pantalla del pulso parece ser muy alta o muy baja, o si su pulso no aparece, levante su pulgar del sensor y permita que la pantalla se reinstale. Presione otra vez sobre el sensor como se describe arriba.





LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo PETL42560

R0697A

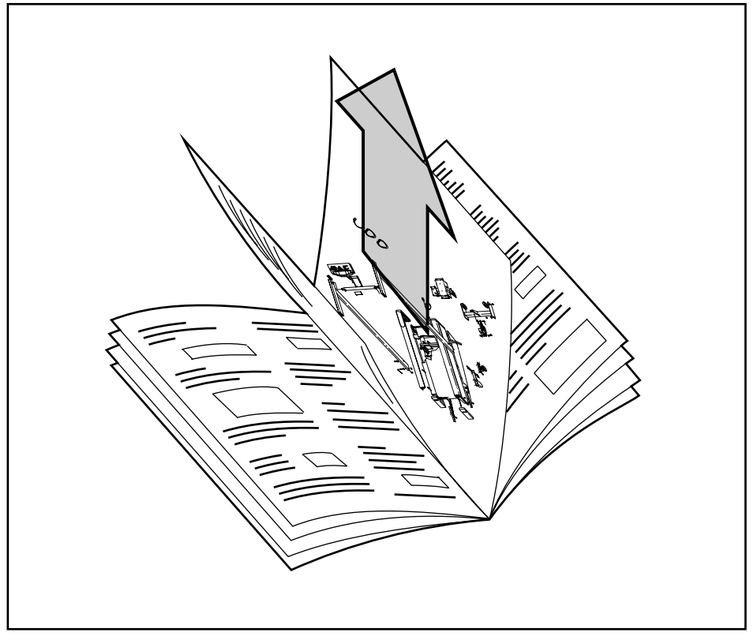
Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Tornillo de la Tapa del Montante Vertical
2	1	Filtro
3	11	Tuerca
4	2	Tornillo del Sujetador del Montante Vertical
5	8	Tornillo del Seguro/Manubrio
6	6	Tornillo de la Consola
7	1	Cable de Tierra
8	1	Sujetador Clevis
9	1	Gancho Deslizador
10	2	Tornillo de Cabeza-Hex
11	2	Arandela
12	2	Tornillo de la Rueda de la Base
13	2	Tornillo para la Extensión
14	29	Tornillo
15	6	Arandela
16	6	Sujetador de la Charola Ventral
17	4	Tornillo de la Tapadera Trasera
18	1	Tornillo de Ajuste (corto)
19	8	Arandela de Ajuste
20	4	Tornillo del Aislante del Marco
21	6	Seguro-Tornillo de la Guía del Marco
22	2	Aislante
23	8	Resorte Amortiguador
24	6	Tornillo de la Plataforma
25	4	Sujetador de Cable
26	1	Resorte de Tensión
27	1	Manga del Resorte
28	3	Tuerca de Tensión del Rodillo
29	2	Separador
30	1	Cojinete del Rodillo (izquierdo)
31	6	Ajustador de la Tapa
32	6	Tornillo de la Charola
33	1	Abrazadera de la Fajilla de Cable
34	2	Tornillo del Pivoteo del Montante Vertical
35	1	Tornillo de Tensión del Motor
36	1	Arandela Estrella
37	1	Arandela de Tensión del Motor
38	1	Tuerca de Tensión del Motor
39	1	Tornillo Pivote del Motor
40	4	Resorte
41	1	Tapa del Montante Vertical (izquierda)
42	2	Sujetador de la Baranda
43	7	Cojín de la Base
44	5	Cubierta de Ancla
45	2	Rueda Delantera
46	2	Tapa de la Extensión de la Base
47	5	Sujetador de la Cubierta
48	4	Soporte de Plastico
49	2	Guía del Marco
50	1	Obturador
51	1	Sujetador de Poder
52	1	Cojinete del Rodillo (derecho)
53	1	Interruptor de Circuito
54	1	Sujetador del Seguro de Almacenamiento
55	1	Seguro de Almacenamiento
56	1	Sujetador Electrónico
57	2	Guía de la Banda
58	1	Tornillo de Tensión del Rodillo
59	1	Rodillo Delantero/Polea
60	2	Riel para Pie
61	2	Baranda
62	1	Left Handlebar Arm
63	1	Cubierta
64	1	Control de Velocidad
65	1	Bóton de Inclinación
66*	1	Consola
67	1	Motor
68	1	Banda del Motor
69	1	Motor de Inclinación
70	1	Receptáculo
71	1	Tuerca de Tierra
72	1	Terminales del Alambrado
73	1	Fajilla de Alambre de 7 1/2"
74	2	Protector de las Terminales del Alambrado
75	1	Amortiguador
76	2	Extensión de la Base
77	1	Proveedor de Poder con/sujetadores
78	1	Control Eléctrico
79	1	Pata de Inclinación
80	1	Charola Ventral
81	1	Cubierta de la Tapa
82	1	Tapadera del Rodillo trasero
83	1	Marco
84	1	Plataforma para Caminar
85	1	Base de la Consola
86	1	Montante Vertical/Base
87	2	Pie de la Tapa Derecha
88	1	Imán
89	1	Llave “L”
90	1	Sujetador Adhesivo
91	1	Extensión del Interruptor de Lengüeta
92	1	Banda para Caminar
93	1	Cubierta del Marco
94	1	Tornillo de Ajuste (longo)
95	3	Tornillo de Enzamble del Manubrio
96*	1	Motor/Polea/ Volante/Ventilador
97	1	Polea/Volante/Ventilador
98	1	Pinza del Extensión del Interruptor
99	2	Resorte del Seguro
100	1	Brazo del Manubrio Derecho
101	1	Espaciador del Motor de Inclinación
102	1	Tapa Derecha del Montante Vertical
103	5	Fajilla de Cable de 8”
104	1	Calcomanía de Precaución del Seguro
105	1	Llave/Sujetador
106	2	Calcomanía de Precaución del Almacenamiento
107	1	Potenciómetro de Velocidad
108	8	Tornillo de la Cubierta
109	1	Protector de la Cubierta de la Inclinación
110	1	Cubierta de la Inclinación
111	1	Espaceador de la Guía del Marco
112	2	Espaciador de la Baranda
113	2	Espaciador del Marco
114	1	Plato del Obturador
115	1	Cubierta de las Baterías
116	2	Arandela Grande
117	1	Fajilla de Cable Ajustable
118	2	Fajilla de Cable de 4”
119	1	Sujetador de Inclinación
120	1	Tapón del Sujetador
121	2	Borde de la Baranda
122	2	Sujetador de la Cubierta de Inclinación
123	1	Tapón del Montante Vertical
124	1	Tornillo del Motor de Inclinación
125	2	Tuerca del Motor de Inclinación/Tuerca del Motor
126	8	Tornillo del Sujetador de la Baranda
127	2	Cubierta del Brazo del Manubrio
128	1	Pata de la Tapa Derecha
129	1	Abrazadera Plana que sostiene la Fajilla
130	1	Manga Del Motor de Pivoteo
131	1	Filtro
132	5	Tornillo para Montar el Motor
133	3	Arandela de Plástico
134	4	Tornillo para la Cubierta
135	1	Tornillo para Tierra
136	1	Arandela Pasador de Tierra
#	12	Ajustador
#	1	Cable Blanco de 8", Masculino/Femenino
#	1	Cable Blanco de 6", 2 Femeninas
#	1	Cable Azul de 6”, 2 Femeninas
#	1	Cable Verde/Amarillo de 4”
#	1	Cable Blanco de 4”, 2 Femeninas
#	1	Cable Negro de 8”, Masculino/Femenino
#	1	Cable Verde de 4”, Anillo/Femenino
#	1	Cable Negro de 4”, 2 Femeninas
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las partes mostradas en la caja.

\# Indica una parte no ilustrada.

RETIRE ESTE DIBUJO DE LAS PARTES Y LA LISTA DE PARTES DE ESTÉ MANUAL DEL USUARIO

Guarde el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES para futuras referencias.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de esta página para ordenar partes de repuesto.

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo PETL42560

R0697A